

باہر کم نکلیں / جمع نہ ہوں / چہرے پر ماسک پہنیں / باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاجمتی و حفاظتی اقدامات کووڈ 19 (COVID-19)

مشکلات پر قابو پائیں



سائز پر مبنی حفاظتی اقدامات



Cultural office of the
Chinese embassy in Pakistan and
Chinese cultural center of Pakistan
中国驻巴基斯坦大使馆文化处
巴驻华使馆中国文化中心



中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

کتابچہ برائے مزاجمتی و حفاظتی اقدامات
تألیف: چین تصوری اشاعت گھر
ناشر: چین تصوری اشاعت گھر
میر مرکزی: گواہ سوچیک
ترجمہ: لی شیاون ران

اشاعت اور تبلیغ: چین تصوری اشاعت گھر
پ: 33 مفری سڑک، پی کوئٹہ جوہانگ،
شلپی، روان، پنجاب، چین۔

پاکستان: 100048
مکمل گردش: 01068414683/01068469781 (فیس)
88417359-010
88417359-010

اشاعت اور تبلیغ: چین گلوبل پیش فارا کینٹی ایجنس
پ: 28 نمبر 9، 3، اسلام آباد، پاکستان۔
ہائے اپنے: +92-51-8357168
pcgcl1786@gmail.com

ایکٹل: www.pcgcl.com // https://www.pcgcl.com

مترجم: سید نجل حسن



中国加油！ 武汉加油！ 中巴友谊万岁！

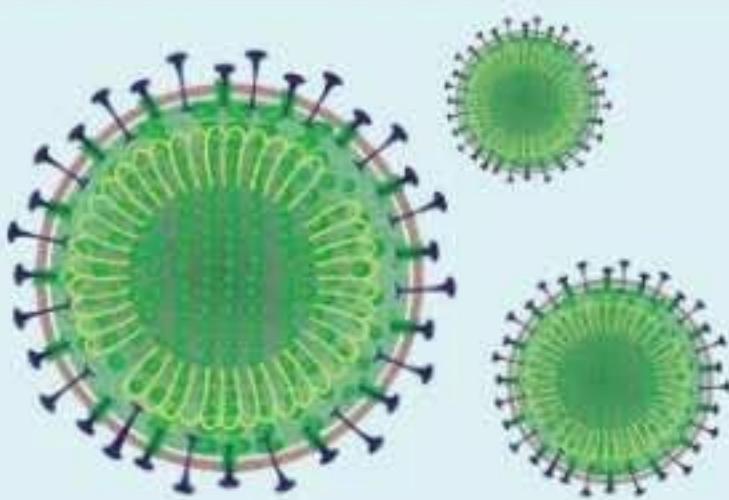
شاماش چین! شاماش وہاں! پاک چین دوستی زندہ آباد!
中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

تسابیخ ایک بڑے بھائی کا نام ہے۔ اسکے تصور میں دلکش، دلکشی، فرشتے ہوئے اور سمجھنے کی امداد میں مدد کرنے والے افراد کو دلکش کہا جاتا ہے۔

کورونا وائرس کی ابتدائی علامات کیا ہیں؟



کورونا وائرس، جسے کووڈ 19 (COVID-19) کا نام دیا گیا ہے، سے مار 2019ء میں کورونا وائرس انسٹیکشن سے پیدا ہونے والا نمونیا ہے۔ یہ انسٹیکشن لگنے کی عام علامات میں نظام تنفس کے مسائل (کھانی، سانس پھونا، سانس لینے میں دشواری)، نظام انہضام کے مسائل (اسہال وغیرہ) اور گل بدنی علامات (جیسے تحکاوت) شامل ہیں۔ شدید انسٹیکشن نمونیہ، سانس نہ آنے، یہاں تک کہ موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

کورونا وائرس کیا ہے؟



عمومی علامات

1



کورونا وائرس کی عمومی علامات بخار، تحکاوت اور خشک کھانی ہیں۔
کچھ مریضوں میں ناک بند ہونا، ناک بہنا، گلے میں سوچن اور اسہال جیسی علامات بھی پائی جاتی ہیں۔
کچھ مریضوں میں ہلکی علامات ہوتی ہیں یا کسی قسم کی بخار کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔



شدید متاثرہ مریض

2

بیماری لگنے کے ایک ہفتے بعد، سانس کے نظام کے مسائل ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں، جو کہ شدید متاثرہ مریضوں میں جلد ہی بگز کر شدید سانس کی تکلیف کی بیماری، پس شاک، ناقابل اصلاح نظام انہضام میں تیز ابیت اور خون جنمے میں مسئلے کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

نظام تنفس کے علاوہ جسم میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات

3



نظام انہضام میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: ہلکی تحکاوت، تیلی، تے، اسہال؛
نظام قلبی میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: دھڑکن تیز ہونا، سینے میں تکلیف؛
آنکھوں میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: آنکھ کی جھلکی کی سوزش؛
بازوؤں، ناگلوں اور پینچھے کے تھلے حصے میں ہاکا درد؛
کچھ مریضوں میں کسی قسم کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

تصاویر از: ملکہ برائے بھاؤ اور روک تھام امراض ہمین، تصاویر نیٹ ورک، ذاکرہ بکان، فری پیک

عام نزلہ زکام، فلود کورونا وائرس کے درمیان تمیز کیسے کی جائے؟



کورونا وائرس	فلو	عام نزلہ زکام	علامات
عام	عام	نایاب	بخار
عام	کافی حد تک عام	ہلکا	جسم میں درد
عام، کچھ مریضوں میں تحکماوٹ کا مظاہرہ ہوتا ہے	کافی حد تک عام، دو سے تین ہفتے تک رہتی ہے	کبھی کبھی	تحکماوٹ، کمزوری
نایاب	کبھی کبھی	عام	ناک بند ہونا
نایاب	کبھی کبھی	عام	چھینکنیں آنا
نایاب	کبھی کبھی	عام	گلے کی سوزش
عام	ہلکے سے درمیانے درجے کا	ہلکا	سینے کا درد
عام	عام	خشک کھانی	کھانی
عام	نایاب	نایاب	نمونیا
از خود محدود ہو جاتا ہے، چند خاص مریض اور علامات نہ ظاہر کرنے والے مریض ایک بفتے کے بعد صحیتیات ہو جاتے ہیں۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، لیکن آسانی سے نمونیا وغیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔	عام طور پر ایک ہفتے کے اندر خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔	خود شفایابی

کورونا وائرس کی ترسیل کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟



کورونا وائرس کی ترسیل کے تین بنیادی ذرائع ہیں: ترسیل بذریعہ چھوٹی بوند (چھینکنا، کھاننا وغیرہ)، ترسیل بذریعہ ایروسول (چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر معلق ہو جاتے ہیں اور ایروسول کی صورت اختیار کرتے ہیں) اور ترسیل بذریعہ رابطہ۔ فضلاً تی اور ہنی ترسیل کا بھی خدشہ موجود ہے جس کی تصدیق کی ضرورت ہے۔



ترسیل بذریعہ ایروسول

چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر ایروسول کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور معلق رہتے ہوئے پھیلتے ہیں۔



ترسیل بذریعہ رابطہ

قطرات کسی شے کی سطح پر جمع ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ اس آلودہ سطح کے ساتھ رابطے میں آتا ہے اور پھر منہ، ناک، آنکھ اور دیگر اعضاء کی لعابی جھلکی کے ساتھ رابطے میں آتا ہے۔



ترسیل بذریعہ نظام تنفس

چھوٹے قطرات ایک خاص فاصلے (عموماً 1 سے 2 میٹر) سے حساس لعابی جھلکی میں داخل ہو سکتے ہیں۔ روزمرہ بات چیت کے دوران چھینکنے یا کھاننے کی وجہ سے چھوٹے قطرات کے ذرائع ترسیل ممکن ہے۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

شاید اسی بھلے بیانات کو دوک تھے اسراں ہیں، تھاہر سینہ دلک، لائگر یا کسی فری ویک

کورونا وائرس مختلف حالات میں کتنے عرصے تک زندہ رہ سکتا ہے؟



انسانی ہاتھ	سیال	ناک کا باغم	قطرے	ہوا	ماہولیاتی
30 گری تا 20 گری	75 گری	56 گری	25 گری	25 گری تا 15 گری تا 10 گری	درجہ حرارت
پانچ منٹ سے کم	15 منٹ	30 منٹ	24 منٹ	30-240 منٹ	بقا کا دورانیہ
جراثیم کش صابن	پنج بلج	75% الکحل	ٹھنڈلیں سٹیل	لکڑی کی سطح	غیر پناہوا کپڑا
کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت	10 گری تا 15 گری تا 10 گری	10 گری تا 15 گری تا 10 گری	ماہولیاتی درجہ حرارت
پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم	24 منٹ	48 منٹ	بقا کا دورانیہ

عوامِ الناس کو کورونا وائرس سے تحفظ کے لیے ماسک کا انتخاب کیسے کرنا چاہیے اور کیسے پہننا چاہیے؟



ماسک کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

سر جیکل ماسک یا طبی حفاظتی ماسک (N95 اور اس سے اوپر) استعمال کیا جاسکتا ہے:

روزمرہ زندگی میں، اردوگرد کے افراد سے ایک میٹر سے زیادہ کافا صدر کھنے کی کوشش کی جائے، اور سرجیکل ماسک پہنا جائے:

مریضوں یا مشتبہ مریضوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے وقت طبی حفاظتی ماسک پہنیں:

کسی بھی حالت میں کپڑے کے ماسک (جیسے سوتی یا باریک ریشمی کپڑے کا ماسک) پہننے سے گریز کیا جائے۔



سوتی / ریشمی ماسک



طبی حفاظتی ماسک



سر جیکل ماسک



中國画報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS



中巴文化

کورونا وائرس

کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

شمارہ ۲۶: انگریزہ بولٹ پیپر جوہری اور ریکارڈ نگاری، تحریریہ سینڈیک، ڈاکٹر یونیک، فلی ویک

ہاتھ کیسے دھونے جائیں؟



احتیاطی مذاہیز:



بھیلیاں آئنے سامنے رکھ کر ہاتھوں کو انگلیوں کے درمیان خلاء کی سمت میں ملیں۔



اپنے ہاتھ کی بھیلی کو اپنی انگلیوں کے درمیان خلاء کی سمت میں ملیں۔



بھیلیاں آئنے سامنے رکھ کر، انگلیوں کو درمیان یکساں طور پر لگائیں۔



پانچوں انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی بھیلی پر رکھیں اور اسے گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بد لیں اور عمل دہرائیں۔



بانیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دائیں ہاتھ میں دبائیں اور اسے گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بد لیں اور عمل دہرائیں۔



انگلیوں کو موزیں تاکہ جوڑ دوسرے ہاتھ کی بھیلی میں آجائیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بد لیں، ہاتھ پد لیں اور عمل دہرائیں۔

ہاتھ دھونے میں دشواری کی صورت میں کیا کیا جائے؟



ہاتھ دھوتا کب کب ضروری ہے؟



کھلے پانی میں صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کے مقابل کے طور پر 75% نیصد طیبی الکھل یا الکھل پر مشتمل جوشیم کش سے ہاتھ صاف کیے جاسکتے ہیں۔



- 1- دستاویزات کی لین دین سے پہلے اور بعد میں
- 2- کھانے یا چیننے کے بعد
- 3- کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں
- 4- کھانے سے پہلے
- 5- بیت الحلاجہ جانے کے بعد
- 6- جب ہاتھ گندے ہوں
- 7- دوسرے لوگوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے بعد
- 8- جانوروں کو چھوئے کے بعد
- 9- باہر سے آنے کے بعد

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

شائع اور بیکار بیماریوں کو کم کرنے کی تحریک میں مدد و معاونت فراہم کرنے والے افراد کے لئے اس کتاب کا خوبی

گھر/ دفتر میں کیسے محفوظ رہ جائے؟

1 اندر وی فری ہوا کوتازہ رکھیں



ہوا کے گزر کا مناسب انتظام

کمرے میں روزانہ تازہ ہوا کو داخل ہونے دیا جائے۔ قدرتی ہوا کے گزر اور مصنوعی ہوا کے گزر کے طریقے دونوں استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ جب سورج نکلا ہوا ہو تو کھڑکیوں کو کم از کم 30 منٹ کے لیے کھولا جائے۔ سردیوں میں اندر وی اور بیرونی درجہ حرارت کے مابین فرق پر توجہ دیں۔ سردی لگنے سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ پکڑے پہنیں۔

2 سانس کے حفظان صحت کی اچھی عادات قائم کریں



با قاعدگی کے ساتھ ہاتھ دھوئیں

چیلنج یا کھانتے وقت اپنے منڈورناک کوٹھو، تو لیے وغیرہ سے دھکیں۔ چیلنج یا کھاننے کے بعد ضرور ہاتھ دھوئیں۔ جب ہاتھوں کی صفائی کے بارے میں شک ہو تو آنکھوں، ناک یا منہ کو چھوٹے سے گریز کریں۔

3 اردوگرد کے ماحول کو اچھی طرح جراثیم سے پاک کریں



با قاعدگی کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں

روزانہ کرسیوں، فرش، سوچوں، ٹیلیفون اور نکلوں کی سطح کو صاف کریں۔ با قاعدگی کے ساتھ 84 جراثیم کش کے ساتھ صاف کریں۔ جراثیم کش 30 منٹ لگانے کے بعد پانی سے صاف کریں تاکہ جراثیم کش مواد سطح پر باقی نہ رہے۔ کوڑے دان کے بارے میں احتیاط بہتریں۔ بہتر ہے کہ ہر روز دو مرتب 75 نیصد بھی الکھل یا لکلورین جراثیم کش کا رہے جراثیم سے پاک کریں۔

موبائل، چاپیاں، کی بورڈ، دروازے کے پینڈل وغیرہ صاف کرنے کے لیے 75 نیصد بھی الکھل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ الکھل اپرے کے استعمال سے گریز کریں۔

4 کھانے کے لیے انتہا



اکٹھے ہونے اور مل کر کھانے سے احتساب کریں

دہاکے دوران، "علیحدہ کھانے" کو فوت دیں۔ گراس انٹیکشن سے بچنے کے لیے دوسرا لوگوں کے ساتھ ایک برتن استعمال کرنے سے گریز کریں۔

کھانا کھاتے وقت علیحدہ بیٹھیں اور آمنے سامنے بیٹھنے سے پرہیز کریں۔

کھانے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

کھانے کے برتوں کو باقاعدگی کے ساتھ گرم پانی یا برتوں کے مخصوص جراثیم کش کے ذریعے جراثیموں سے پاک کیا جائے۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

شاید آپ سمجھتے ہوئے تو اسکے قریب تسلیم ہے۔ مگر یہ دلکشی اور ایک فری پاک

باہر کیسے محفوظ رہا جائے؟



2



جب بھی ممکن ہو تو پیڈل یا سائیکل پر سفر کریں۔ جب پیکٹ
ٹرانسپورٹ لینا ناگزیر ہو تو پورے سفر کے دوران چہرے پر ماسک
پہنے رکھیں۔ سفر کے دوران مشترک استعمال میں آنے والی اشیاء کو
چھوٹے سے گرینز کریں۔ اردوگرد کے سافروں سے ایک محفوظ فاصلہ
برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

1



لفت لیتے وقت چہرے پر ماسک پہنیں۔ بھری ہوئی لفت میں جانے
سے گرینز کریں۔ لفت کے مبنی دباتے وقت ڈسپوزابل ٹشویا دیگر
باواسطہ اشیاء استعمال کریں۔

4



گھر لوٹنے کے بعد جوتوں کو باہر ہی رہنے دیا جائے۔ 75 فیصد الکھل
جراثیم کش لگائیں، پھر چہرے پر سے ماسک ایسے اتاریں کہ وہ اندر
کی طرف مڑا ہوا ہوتا کہ کراس انسٹیشن سے محفوظ رہا جاسکے۔ ہاتھ
دھونیں، کوٹ کو ہوا کے اچھے گزروالے مقام پر تانگیں یا پھر 250 ملی
گرام فلی لیزروالے کاورین جراثیم کش کے محلوں میں 15 منٹ کے
لیے بھگوئیں اور پھر پانی سے دھوئیں۔ اس کے علاوہ موبائل،
چاہیوں وغیرہ اشیاء کو 75 فیصد طبی الکھل یا جراثیم کش روئی سے
صف کیا جائے۔

3



روزمرہ کی اشیاء ضروری خریدنے یا کام کے لیے باہر جاتے وقت
باہر کم از کم وقت گزاریں۔ مشترک استعمال میں آنے والی اشیاء سے
راہٹے سے گرینز کریں۔



中国画报出版社
CHINA PICTORIAL PRESS



中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

COVID-19

تسابیح الہ انگل بروز جو نہ دو روک، قسم سراسی ہے۔ قسم بیان مید مددک، انگریزی، فارسی، انگلیسی

دبا کے دوران نفیا تی ہم آہنگی کیسے کی جائے؟



1- سائنس پر بنی معلومات

قابل اعتماد اور مستند ذرائع سے معلومات حاصل کریں اور وہا کو معقول انداز میں سمجھنے کی کوشش کریں۔ وہا کے بارے میں نئی معلومات پر حد سے زیادہ توجہ دیں اور انواعیں نہ تو پھیلا لیں اور نہ ہی ان پر یقین کریں۔



2- گھریلو زندگی کو مناسب طور پر ترتیب دیں

تمام گھروں اے مل کر مختلف سرگرمیاں سرانجام دے سکتے ہیں جیسے ورزش، کتابیں پڑھنا، فلمیں دیکھنا یا پھر اس موقع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے ماں فی کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اپنی مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ ایک معقول روزمرہ معمول ترتیب دیں اور متوازن و ہنی حالت برقرار رکھیں۔

3- رابطے میں رہیں

عزیزوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور ان کے ساتھ بات چیت کرتے رہیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ دیں اور مل کر خوش رہنے کی کوشش کریں۔



4- منفی جذبات کا سامنا کریں

جذبات کے اثرات کی اہمیت کو واضح طور پر پہچانیں۔ منفی جذبات ہماری ہنی اور جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، یہاں تک کہ ہمارے مدافعتی نظام کو بھی کمزور کر دیتے ہیں۔ لہذا، ہمیں اپنے منفی جذبات کا مقابلہ کرنا چاہیے اور اپنی جذباتی کیفیت کو جانتا اور سمجھنا سیکھنا چاہیے۔



5- منفی جذباتی کیفیت پر قابو پائیں

اپنے منفی جذبات سے آگاہ ہونے کے بعد، ان سے توجہ ہٹانے کی کوشش کریں۔ اپنے گھروں کے ساتھ نہ تنگو کریں اور اپنے جذبات کا انٹھا رکریں۔ اس کے علاوہ آپ گھری سانس لینے کی مشق کر سکتے ہیں، پھر کے تناو کو کم کر سکتے ہیں یا پھر کوئی اور مناسب ورزش کر سکتے ہیں تاکہ ہنی دباؤ کا اخراج کیا جاسکے۔ ایک پر سکون ہنی حالت برقرار رکھیں اور وہا اور زندگی کی جانب پر امید نظر یہ رکھیں۔



6- حالت سُکھیں ہونے کی صورت میں مدد طلب کریں
جب ضرورت پیش آئے تو ماہرین سے آن لائن طبی اور نفیا تی امدادی جا سکتی ہے۔